

Estudio chino afirma que beber té verde te ayudará a vivir más tiempo



El té verde no es tan popular como su homólogo negro o rojo, pero se ha demostrado que posee una serie de beneficios para la salud, como mejorar la digestión, el sistema inmunológico y el suministro de antioxidantes útiles. Quizás, entonces, no debería sorprender que un nuevo [estudio](#) realizado en Beijing descubra que beber té al menos tres veces por semana está asociado con una vida más larga y saludable.

*"El consumo habitual de té se asocia con menores riesgos de enfermedad cardiovascular y muerte por todas las causas", dice el primer autor, el Dr. Xinyan Wang, de la **Academia China de Ciencias Médicas**, en un comunicado. "Los efectos favorables para la salud son los más fuertes para el té verde y para los bebedores de té habituales a largo plazo".*

Método del estudio

En total, se incluyeron en el estudio 100.092 personas sin antecedentes de ataque cardíaco, accidente cerebrovascular o cáncer. Todos estos participantes fueron separados en dos grupos: bebedores de té habituales (al menos tres veces por semana) y bebedores de té nunca o no habituales (menos de tres veces por semana). Se realizó un seguimiento de cada adulto participante durante un período de tiempo medio de 7,3 años.

Los resultados resultantes apuntaron abrumadoramente a los bebedores de té habituales que disfrutaron de años de vida más saludables y una vida útil más larga en general.

Los investigadores estiman que **los bebedores de té habituales de 50 años desarrollarán enfermedad coronaria y accidente cerebrovascular** 1.41 años después y vivirán 1.26 años más que sus contrapartes que rara vez o nunca disfrutaron de una bebida. Estas personas también disfrutaron de un riesgo 20% menor de enfermedad cardíaca y accidente cerebrovascular, un riesgo 22% menor de ataque cardíaco mortal y accidente cerebrovascular, y un riesgo 15% menor de muerte por todas las causas.

Los bebedores habituales que mantuvieron su hábito de té durante las dos encuestas de seguimiento también mostraron un riesgo 39% menor de enfermedad cardíaca y accidente cerebrovascular incidentes, un riesgo 56% menor de enfermedad cardíaca mortal y accidente cerebrovascular, y un riesgo 29% menor de todas las causas muerte en comparación con los bebedores de té no habituales y aquellos que nunca bebieron té.

“Los efectos protectores del té fueron más pronunciados entre el grupo habitual de consumo habitual de té. Los estudios de mecanismos han sugerido que los principales compuestos bioactivos en el té, a saber, los polifenoles, no se almacenan en el cuerpo a largo plazo. Por lo tanto, la ingesta frecuente de té durante un período prolongado puede ser necesaria para el efecto cardioprotector”, comenta el autor principal, el Dr. Dongfeng Gu.

Al analizar tipos específicos de té, **el equipo de investigación determinó que el té verde está relacionado con un riesgo aproximadamente 25% menor de enfermedades cardíacas y accidentes cerebrovasculares incidentes**, enfermedades cardíacas y accidentes cerebrovasculares mortales y muerte por todas las causas. El té negro, por otro lado, no exhibió asociaciones significativas.

El Dr. Gu señaló que el té verde es el té elegido para gran parte de Asia oriental. *“En nuestra población de estudio, el 49% de los bebedores de té habituales consumían té verde con mayor frecuencia, mientras que solo el 8% prefería el té negro. La pequeña proporción de bebedores habituales de té negro podría dificultar la observación de asociaciones sólidas, pero nuestros hallazgos sugieren un efecto diferencial entre los tipos de té”,* explica.

En cuanto a por qué el té verde parece ser mucho más beneficioso que el té negro, el equipo de investigación dice que probablemente hay dos elementos en juego.

Primero, **el té verde está lleno de polifenoles que ayudan a prevenir enfermedades cardiovasculares y presión arterial alta. El té negro, por el contrario, está completamente fermentado**, lo que significa que la mayoría de sus polifenoles terminan perdiendo sus efectos antioxidantes. El segundo elemento posible en juego aquí es el hecho de que el té negro se sirve comúnmente con leche, lo que se ha demostrado que posiblemente niega los efectos positivos del

té en el funcionamiento vascular.

En cuanto a los géneros, el té parece ser más beneficioso para los hombres, al menos según los hallazgos de este estudio.

"Una razón podría ser que el 48% de los hombres eran consumidores habituales de té en comparación con solo el 20% de las mujeres. En segundo lugar, las mujeres tenían una incidencia y mortalidad mucho menor de enfermedades cardíacas y accidentes cerebrovasculares. Estas diferencias hicieron que sea más probable encontrar resultados estadísticamente significativos entre los hombres ", dice el Dr. Wang, ofreciendo una posible explicación para esta observación. "El proyecto China-PAR está en curso, y con más años de seguimiento por persona entre las mujeres, las asociaciones pueden volverse más pronunciadas".